**Дневник индивидуальных занятий**

**студента группы \_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата: | **Повторения**  **(план)** | **Повторения**  **(результат)** |
| **// Разминка** | **Комплекс ОРУ** | |
| **1 Мост на одной ноге** | По 2 подхода на каждую ногу по 15-25 повторений | Левая нога  1 подход\_\_\_\_\_\_\_\_раз,  2 подход\_\_\_\_\_\_\_\_раз  Правая нога  1 поход\_\_\_\_\_\_\_\_раз,  2 подход\_\_\_\_\_\_\_\_раз |
| **2 Воздушные приседания (возможно использовать доп.вес,удерживая его в руках)** | Выполнить 60 повторений в сумме за меньшее кол-во подходов | Кол-во подходов\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| **3 Отжимания от пола (юноши-подтягивания на перекладине, при наличии)** | 3 подхода-максимальное количество повторений | 1 подход\_\_\_\_\_\_\_\_раз,  2 подход\_\_\_\_\_\_\_\_раз  3 подход\_\_\_\_\_\_\_\_раз |
| **4 Удержание ног** | 3 подхода-максимальное количество секунд | 1 подход\_\_\_\_\_\_\_\_сек,  2 подход\_\_\_\_\_\_\_\_сек  3 подход\_\_\_\_\_\_\_\_сек |
| **5 Берпи** | 1 подход на максимальное кол-во | Кол-во раз\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| **6 Растяжка из положения сидя или стоя** | 1 круг | Смог выполнить  Не смог выполнить |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата: | **Повторения**  **(план)** | **Повторения**  **(результат)** |
| **// Разминка** | **Комплекс ОРУ** | |
| **1 Мост на одной ноге** | По 2 подхода на каждую ногу по 15-25 повторений | Левая нога  1 подход\_\_\_\_\_\_\_\_раз,  2 подход\_\_\_\_\_\_\_\_раз  Правая нога  1 поход\_\_\_\_\_\_\_\_раз,  2 подход\_\_\_\_\_\_\_\_раз |
| **2 Воздушные приседания (возможно использовать доп.вес,удерживая его в руках)** | Выполнить 80 повторений в сумме за меньшее кол-во подходов | Кол-во подходов\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| **3 Отжимания от пола (юноши-подтягивания на перекладине, при наличии)** | 3 подхода-максимальное количество повторений | 1 подход\_\_\_\_\_\_\_\_раз,  2 подход\_\_\_\_\_\_\_\_раз  3 подход\_\_\_\_\_\_\_\_раз |
| **4 Удержание ног** | 3 подхода-максимальное количество секунд | 1 подход\_\_\_\_\_\_\_\_сек,  2 подход\_\_\_\_\_\_\_\_сек  3 подход\_\_\_\_\_\_\_\_сек |
| **5 Берпи** | 1 подход на максимальное кол-во | Кол-во раз\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| **6 Растяжка из положения сидя или стоя** | 1 круг | Смог выполнить  Не смог выполнить |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата: | **Повторения**  **(план)** | **Повторения**  **(результат)** |
| **// Разминка** | **Комплекс ОРУ** | |
| **1 Мост на одной ноге** | По 2 подхода на каждую ногу по 15-25 повторений | Левая нога  1 подход\_\_\_\_\_\_\_\_раз,  2 подход\_\_\_\_\_\_\_\_раз  Правая нога  1 поход\_\_\_\_\_\_\_\_раз,  2 подход\_\_\_\_\_\_\_\_раз |
| **2 Воздушные приседания (возможно использовать доп.вес,удерживая его в руках)** | Выполнить 100 повторений в сумме за меньшее кол-во подходов | Кол-во подходов\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| **3 Отжимания от пола (юноши-подтягивания на перекладине, при наличии)** | 3 подхода-максимальное количество повторений | 1 подход\_\_\_\_\_\_\_\_раз,  2 подход\_\_\_\_\_\_\_\_раз  3 подход\_\_\_\_\_\_\_\_раз |
| **4 Удержание ног** | 3 подхода-максимальное количество секунд | 1 подход\_\_\_\_\_\_\_\_сек,  2 подход\_\_\_\_\_\_\_\_сек  3 подход\_\_\_\_\_\_\_\_сек |
| **5 Берпи** | 1 подход на максимальное кол-во | Кол-во раз\_\_\_\_\_\_\_ |
| **6 Растяжка из положения сидя или стоя** | 1 круг | Смог выполнить  Не смог выполнить |

**Все упражнения выполняются при хорошем самочувствии, паузы отдыха между подходами 1-2 минуты, между упражнениями 2-3 минуты.**

**Все данные выполненных упражнений заносить в дневник, после каждого занятия.**

**Посмотреть технику выполнения упражнений можно по ссылкам:**

<https://lifehacker.ru/effektivnye-uprazhneniya/>

<https://rulebody.ru/trenirovki/nogi/samye-effektivnye-uprazhneniya-dlya-rastyazhki/>